DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 9.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ:

Zalety i wady zawodów.

Nie każda gra nadaje się do zawodów. Te mianowicie gry i zabawy, które można wykonać w sali gimn. lub na ograniczonem małem boisku, przy których może być zajętą młodzież różnego wieku, są przeznaczone raczej do odpoczynku po nauce, nie zaś do zawodów.

Gry, które wymagają pewnej siły fizycznej i duchowej, a które wykonuje się na wolnej i obszernej przestrzeni jak n. p. palant, piłka nożna (footbal), pięstówka, kriket, tennis, hockey i inne, służą nie tylko do odpoczynku po trudach pracy zawodowej, lecz są zarazem czynnikiem rozwijającym ciało i wzmacniającym zdrowie. Aby gry nie spowszechniały i nie nudziły młodzieży, lecz zdobywały coraz więcej zwolenników, muszą być urozmaicane szlachetną walką o pierwszeństwo, między poszczególnemi partyami tak danej instytucyi, jak miejscowości, kraju i państwa.

Po tych ogólnych uwagach, możemy przystąpić do omówienia zalet, jakie posiadają zawody.

Już od pierwszego dnia zabawy upomina się młodzież o zawody. Jest to wskazówką, że zawody interesują ją wielce. Młodzież intuicyjnie odczuwa, że w zawodach może wiele więcej skorzystać, niż przy swobodnej i dowolnej zabawie.

I rzeczywiście. Niema lepszego bodźca do gier jak częste urządzanie zawodów. Każdy człowiek posiada w sobie skłonność do pokazania swej najlepszej strony, swej zręczności i talentu. Zawody potęgują właśnie tę skłonność u młodzieży, szczególnie gdy są urządzone publicznie.

Przez zawody da się osiągnąć najwyższy stopień doskonałości w grze, gdyż gracze, aby osiągnąć zwycięstwo, muszą ustawicznie ćwiczyć, wkładając w grę cały zapas swej siły fizycznej i umysłowej.

Również i przypatrywanie się wzorowej grze innych graczy, jest dla nich bardzo pożyteczne, bo dozwala im zauważyć błędy i zalety kolegów, dając im wzór jak powinni postępować, aby być dobrymi graczami.

Kto chce być panem swej woli, kto w gorącej walce chce spełnić swe obowiązki z zimną krwią, ten musi się nauczyć panować nad sobą. Dalszą więc zaletą zawodów jest właśnie to, że działają na wyrobienie silnej woli. Każdy grający jest zdany na swą własną siłę i zręczność, to co on uczyni i jak uczyni przyczynia się do osiągnięcia zwycięstwa całej partyi, każdy więc jest odpowiedzialny przed swymi współgraczami. Przy ćwiczeniach na przyrządach, skokach lub lekkiej atletyce, złe ćwiczenie można poprawić, zaś przy grach n. p. przy footbalu, złe odbicie piłki nie da się często poprawić, decydując nieraz o wyniku walki. Tu więc jest pole do wyrobienia owej odwagi i stanowczości, które w życiu są tak potrzebne.

Często słyszymy narzekania, że dzisiejsze wykształcenie młodzieży daje ludzi przeciętnych.

W grach a szczególnie w zawodach, jest sposobność wykształcenia jednostek z poczuciem własnej godności, z samodzielnym charakterem, energicznych i odważnych, które w walce o byt swego narodu, potrafią wytrwać na wyznaczonych posterunkach.

Od dobrego gracza powinno się wymagać nie tylko opanowania techniki gry, ale także taktu i rycerskiego zachowania się w każdym momencie gry. Przyzwoitość i uprzejmość wobec przeciwnika, jaką widzimy u rycerzy w wiekach średnich podczas turniejów, powinny zdobić i naszą młodzież, a wtenczas możemy być pewni, że ustaną wszelkie wypadki arogancyi i nieszczęść.

W ścisłym związku z kształceniem charakteru, woli i rycerskości, stoi wzmacnianie przyjaźni i życia towarzyskiego współgraczy. Tak jak wspólne niedole i radości łączą ludzi z sobą, tak też i zawody przez dążenie do wspólnego celu, dalej przez podróże, wycieczki i uroczystości tworzą węzeł, który ściśle łączy i zaprzyjaźnia z sobą graczy. Jako przykład takiej serdecznej przyjaźni jest fakt, że zawodnicy są zdolni do największych ofiar na rzecz swych klubów.

Jako jedną z zalet zawodów należy uważać i to, że demokratyzują społeczeństwo, przez łączenie węzłem przyjaźni młodzieży z najwyższych domów z młodzieżą ubogą i rzemieślniczą.

Wszak niedawno zdarzył się następujący wypadek. Obecny

król angielski odnowił przypadkowo znajomość z dawnym swym współgraczem w kriketa, który jest zwykłym handlarzom biletów i z przyjemnością wspominał z nim o dawnych czasach.

A teraz o wpływie jaki zawody wywierają na widzów. Jest rzeczą dowiedzioną, że żywy przykład więcej działa, niż wszelkie pouczenia. Ileż to jednostek, które były dla gier i zabaw obojętnemi, po kilkurazowej obecności na zawodach, stają się zapalonymi graczami. Im więcej widzów otacza boisko, tem silniej utwierdza się w nas przekonanie, że idea cielesnego wychowania coraz podatniejszy grunt do swego rozwoju znajduje wśród społeczeństwa. Zawodom w footbalu i krikecie n. p. w Anglii i w Ameryce przygląda się nieraz tysiące (30.000) osób, to też nic dziwnego, że tam gry i zabawy są tak rozpowszechnione.

Wady.

Jak z jednej strony umiarkowane oddawanie się grom przynosi zdrowiu ogromne korzyści, wzmacniając płuca i serce i wyrabiając muskuły, tak znowu wszelki wysiłek fizyczny powoduje utratę sił. Umiarkowanie więc powinno być jednym z najważniejszych czynników przy uprawianiu gier i zabaw. Niestety tak nie jest. Młodzież bardzo często uważa zawody za najważniejsze zajęcie, zaniedbując wykształcenie intellektualne.

Zapał ten powinni kierownicy gier i zabaw hamować, przez wdrażanie do szanowania swych sił.

Każdy gracz powinien poznać przynajmniej ważniejsze zasady hygieny, aby znał, że n. p. kładzenie się na ziemi, picie zimnej wody i kąpanie się, gdy się jest po grze zmęczonym, może sprowadzić chorobę lub utratę życia.

Kierownicy powinni dalej zwracać szczególniejszą uwagę na zachowanie się graczy podczas gry. Statystyka wykazuje, że największa liczba nieszczęśliwych wypadków zdarza się podczas gry w footbal. Gdyby jednakowoż gracze zachowali formy rycerskości i przyzwoitości i unikali wszystkiego, co może zdrowiu a nawet i życiu przeciwnika zagrażać, możnaby wypadki te ograniczyć do minimum.

Wielkie niebezpieczeństwo zawodów polega na ich ujemnem działaniu na system nerwowy, gdyż każdy błąd swej partyi, a dobry postępek przeciwników irytuje graczów.

Także i pod względem moralnym przynoszą zawody różnorodne szkody. Żądza walki staje się namiętnością, która może z czasem opanować umysł i wolę tak silnie, ze gracz przestaje być panem samego siebie. Wszystkie zawody w większym lub mniejszym stopniu mogą przyzwyczaić zawodników do: kłamstwa, oszukaństwa, wyśmiewania i obrażania przeciwników. Szczególnie ważnym jest moment zaraz po skończonych zawodach, kiedy jedni cieszą się ze zwycięstwa, drudzy zaś składają winę przegranej na różne okoliczności, lub na sędziego, posądzając go o stronniczość. Wywiązuje się

więc kłótnia, która się może źle skończyć, jeżeli się w czas złemu nie zapobiegnie. Jak zapaśnicy po skończonej walce podają sobie dłoń na znak zgody, tak samo i zawodnicy po skończonych zawodach, powinni wznieść trzykrotny okrzyk na cześć pokonanych i rozejść się w zgodzie.

Przechodzimy wreszcie do szkód, które wyrządzają zawody pod względem socyalnym tym mianowicie, którzy kształcenie się na dobrych graczy uważają za najważniejsze zajęcie, zaniedbując tem samem obowiązki swego powołania. Walka o byt codzienna wymaga dziś ogromnego nakładu wiedzy i siły. Najpierw więc obowiązek, później dopiero przyjemność! Kto przy pracy zajęty jest myślą o grze, kto swoje obowiązki zaniedbuje dla zawodów, ten nie panuje nad sobą, powinien raczej porzucić wszelkie gry, niż narażać siebie, rodzinę i społeczeństwo na utratę pilnej i pracowitej jednostki.

Widzimy więc, że zawody obok tak wielkich korzyści przynoszą i wiele szkody. Jednakowoż szkody te nie są następstwem każdej bez wyjątku gry; są one tylko sporadycznymi wypadkami, które można bardzo łatwo usunąć lub zmniejszyć do minimum przez umiejętne i celowe prowadzenie i rozpowszechnianie gier i zabaw ruchowych wśród młodzieży.

Ir. Kap.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Dokończenie).

a) Zamachy.

1. Zamach przewrotny: ćwiczący z rozbiegu odbija się obunóż, podpiera się oburącz, wznosi tułów w górę, przy krzyżach skulonych, spojone nogi, bądź zwiesza wyprostowane w dół, bądź ugina w kolanach do tyłu, poczem zeskakuje wstecz na ziemię.

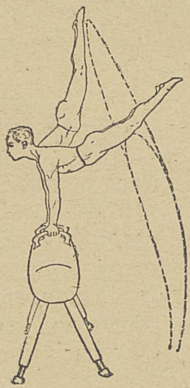


Fig. 162.

Zamach przewrotny wykonywa ćwiczący bądź: uginając ramiona w podporze, bądź: utrzymując je statecznie wyprostowane.

2. Zamach przerzutny poniż i powyż, (r. 162): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpiera się oburącz, wznosi całe ciało przy krzyżach statecznie wyprostowanych (w łuk wygiętych), obu nogach spojonych i wyprostowanych, wstecz do poziomu, równolegle do ziemi (t. j. zamach poniż), lub wznosi nogi wstecz w górę, aż prawie do stania na rękach (t. j. zamach powyż), poczem zeskakuje wstecz na ziemię.

Zamach przerzutny wykonywa ćwiczący bądź w podporze o ramionach ugiętych, bądź w podporze o ramionach prostych.

W zamachu przerzutnym może ćwiczący, zanim zeskoczy, wykonać rozmaite ruchy nóg, jak n. p.: rozkrok, wykrok, przekrzyżowanie nóg i łączenie, skurcz nóg do tyłu i prostowanie i t. p.

b) *Przewroty.*

1. Przewrót wprzód z oparciem o kark (r. 163): ćwiczący, odbiwszy się obunóż, wznosi szybko tułów przy skulonych krzyżach w górę, stara się karkiem swym, kuląc się coraz bardziej, oprzeć się na koniu, poczem, w chwili przewagi ciała na drugą stronę, przewracając się do góry nogami, odtrąca się rękami od konia i zeskakuje na ziemię po drugiej stronie konia, uskuteczniwszy cały obrót około osi szerokości piersi.

2. Przewrót wstecz z oparciem o kark (r. 164): ćwiczący, stanąwszy tyłem do siodła, chwyta rękami w górę wzniesionemi za oba łęki, opiera się karkiem swym o siodło, odbija się nogami od ziemi, wznosi nogi i tułów wprzód do góry jak najwyżej, odtrąca się w chwili przewagi ciała na drugą stronę rękami i zeskakuje wstecz na ziemię po drugiej stronie konia, wykonawszy cały obrót około osi szerokości piersi.

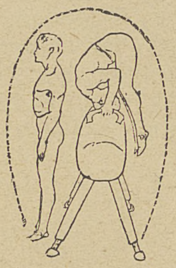


Fig. 163.

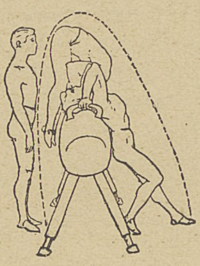


Fig. 164.

3. Przewrót o ramionach ugiętych (też przewrót ugięty (r. 165): ćwiczący, odbiwszy się obunóż, wykonywa zamach przewrotny o ramionach ugiętych, wznosi tułów jeszcze wyżej, aż do przewagi ciała na drugą stronę, w chwili tej szybko prostuje się w krzyżach, wznosząc silnie głowę do tyłu, odtrąca się rękami od konia i doskakuje przy krzyżach pięknie w łuk wygiętych, na ziemię po drugiej stronie konia, tyłem ku niemu.

4. Przewrót o ramionach prostych (też przewrót prosty (r. 166): ćwiczący zachowuje się zupełnie tak samo, jak przy »przewrocie o ramionach ugiętych«, baczy jednak, by ramiona były przez cały czas ćwiczenia w podporze statecznie wyprostowane.

5. Przewrót ciągiem, bądź o ramionach ugiętych, bądź prostych wykonywa ćwiczący jak poprzednie, z tą różnicą jednak, że wykonywa je: z podporu przodem na łękach, nie odbijając się wcale nogami od ziemi.

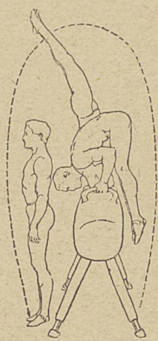


Fig. 165.



Fig. 166.

6. Przewrot poprzek, bądź o ramionach ugiętych, bądź prostych, podporem poprzek na grzbiecie (na karku) konia: ćwiczący z rozbiegu odbija się obunóż, naskakuje, obracając się w prawo, wznosi tułów przy skulonych krzyżach w górę jak najwyżej, w chwili zaś przewagi ciała na drugą stronę, prostuje się szybko w krzyżach. odtrąca się rękami od konia i doskakuje na ziemię tyłem do końca grzbietu konia. Analogicznie przeciwnie ponad kark konia.

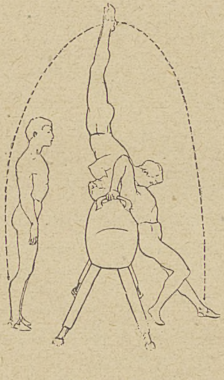


Fig. 167.

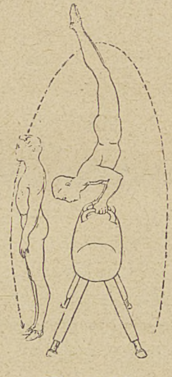


Fig. 168.

7. Przewrot wstecz (r. 167): wykonywa ćwiczący zupełnie tak samo jak »przewrot wstecz z oparciem o kark«, z tą różnicą,

że w chwili przewagi ciała w drugą stronę, ćwiczący prostuje się w krzyżach, wznosząc silnie głowę wstecz, przechodzi niejako do stania na rękach do góry nogami, poczem odtrąca się rękami i doskakuje wstecz na ziemię.

c) Przerzuty.

1. P r z e r z u t o r a m i o n a c h u g i ę t y c h (też przerzut ugięty r. 168): ćwlczący z rozbiegu odbija się silnie obunóż, podpiera się oburącz, z chwilą odbicia się wznosi obie nogi złączone i wyprostowane, przy krzyżach s t a t e c z n i e w ł u k w y g i ę t y c h wstecz do góry, aż do stania na rękach do góry nogami, w chwili przewagi ciała na drugą stronę odtrąca się rękami i doskakuje na ziemię tyłem do konia, wykonawszy cały obrót około osi szerokości piersi.

2. P r z e r z u t o r a m i o n a c h p r o s t y c h (też przerzut prosty r. 169): ćwiczący wykonywa tak samo jak »przerzut ugięty«, z tą różnicą jednak, że przez cały przeciąg ćwiczenia utrzymuje się w podporze o r a m i o n a c h s t a t e c z n i e p r o s t y c h.

3. P r z e r z u t c i ą g i e m (też przerzut wagą r. 170): ćwiczący z p o d p o r u przodem na koniu wznosi zwolna obie nogi

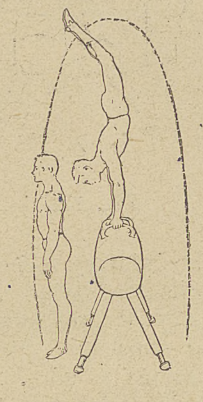


Fig. 169.

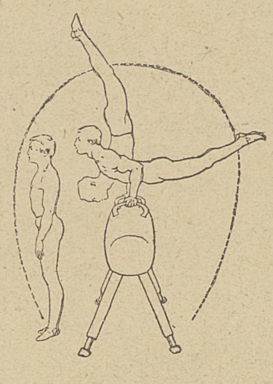


Fig. 170.

złączone i wyprostowane, przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych t. j. w a g ą, wstecz do góry, aż do stania na rękach, w chwili przewagi ciała na drugą stronę, odtrąca się rękami i doskakuje na ziemię tyłem do konia. Bądź o r a m i o n a c h u g i ę t y c h, bądź p r o s t y c h.

4. P r z e r z u t p o p r z e k o ramionach u g i ę t y c h, o ramionach p r o s t y c h, ponad grzbiet (ponad kark) konia: ćwiczący z rozbiegu, odbiciem się obunóż, naskakuje do podporu poprzek na koniec grzbietu (karku) konia, z chwilą odbicia się prostuje się w krzy-

żach, wznosi się aż do stania na rękach, przeważa się na drugą stronę i doskakuje tyłem do końca grzbietu (karku) konia.

d) Skoki lotne.

1. Przeskok lotny (r. 171): jeden ćwiczący staje w postawie wypadnej za koniem czołem do siodła, kładzie ramiona po zewnętrznej stronie łęków konia i oczekuje drugiego ćwiczącego, mającego wykonać przeskok lotny. Ten z rozbiegu, odbiwszy się obunóż, podpiera się na ramionach stojącego (podobnie jak na łękach) i wykonywa »zamach przerzutny«. Stojący chwyta oburącz skaczącego wpół za biodra, cofa się równocześnie wstecz z nim razem o tyle, by ten mógł zeskoczyć wprzód na ziemię.

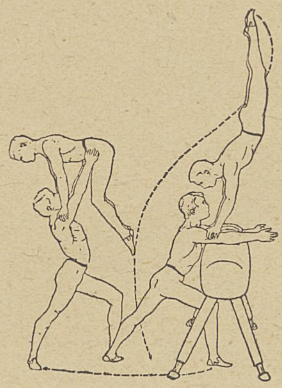


Fig. 171.

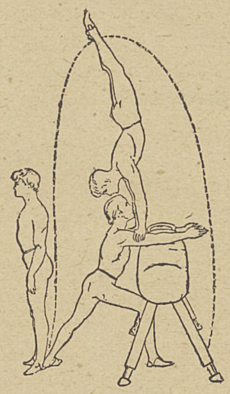


Fig. 172.

2. Przerzut lotny (r. 172): oboje ćwiczący zachowują się tak samo, jak przy »przeskoku lotnym«. Skaczący tylko silniej się odbija i przerzuca się do góry nogami przy wyprostowanych ramionach i krzyżach w łuk wygiętych ponad stojącego. Stojący dopomaga mu prostując się i wznosząc ramiona w górę. Skaczący przeważa się i doskakuje na ziemę tyłem do stojącego. (Ochrona konieczna).

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

(Ciąg dalszy).

B. Zasób dla dorostu w okresie od 10—14 lat.

III. Grupa.

1. Skłon napięty trwały z uchwytem za szczebel: bez i z utrudnieniem przyruchami.

2. Ćwiczenia równowagi. *Kładki:* pochody z obciążeniem; *Paliki:* pochody i poskoki; *Szczudła* (też wysokie): chody, biegi, poskoki, pląsy, walki; *Kula* (50 do 100 cm. średnicy: toczenie chodem, biegiem, poskokami; *Drabina skośna:* wstępowania wolne.

3. Ćwiczenia tułowia: *Skłony i zwroty tułowia:* w postawie jednonóż ustalonej, w siadzie ustalonem, w leżeniu ustalonem i swobodnem; *Podpory leżąc:* na ziemi, postawne, zwieszone, łukiem; *Ruchy nóg* w leżeniu: zwykłem, postawnem, wolnem, podpornem; w zwieszeniu wolnem ustalonem: poziomka nóg, ruchy nóg w poziomce; *Postawy zwieszone; Chorągiewki* wolne; *Przeploty na kratach; Stania na rękach* (chwilowe) z oparciem o ścianę, wolne.

IV. Grupa.

Ćwiczenia nóg, ewentualnie całego ciała, jako ćwiczenia w zastępach.

1. Ćwiczenia wolne z miejsca: *W postawie szermierczej:* pochody dostawne, pochody przestawne, skoki też łącznie *z wypadami i unikami,* a to: *naprzód i wstecz.*

2. Korowody: we wszystkich kierunkach. Łączenie kierunków: posobne, równoczesne, mięszane. (Przeciwpochody, wężyk, ślimak, koła, łuki, wymijania). Łączenie kierunków wraz ze zmianą uszykowania. Bieg trwały. Bieg w zawody.

3. Ćwiczenia z miejsca z przyborami: ciężkami, laską, z obciążeniem.

4. Skoki. *Skok w dal* z miejsca i z rozpędu: jednonóż i obunóż, z obrotami w locie, z rozpędu poskokiem na jednej nodze; *Skok w wyż* z miejsca i z rozpędu: jednonóż i obunóż, z obrotami w locie, z rozpędu poskokiem na jednej nodze; *Skok w dal i w wyż, skok w wyż i w dal* z rozpędu; *Skok przelotny* z miejsca, z rozpędu; *Skok dosiężny* z miejsca, z rozpędu; *Dwójskok* z miejsca, z rozpędu; *Trójskok* z miejsca, z rozpędu; *Skok w głąb;*

Skok w dal z obciążeniem; *Skok o tyczce* z rozpędu: w wyż, w dal; *Skok z pomostu*: w bok i w dal, w bok i w wyż, naprzód i w wyż, naprzód łącznie zciskaniem piłki do celu; *Skok podmykiem* (ponad sznur): z drążka, z kółek (z dwuliny) w zamachu.

5. Kozieł: (z rozpędu, z miejsca) *a) wzdłuż* ustawiony, też sznur na stojakach: przed kozłem, za kozłem; *Woltyże rozkroczne:* podporem oburącz, jednorącz, wolne a to: przodem, bokiem, tyłem; *Woltyże chyłkiem:* przeskoki; *b) wszerz* ustawiony: *Woltyże rozkroczne* przodem przeskoki; *Woltyże okroczne* przeskoki; *Woltyże kuczne:* podporem oburącz, jednorącz wolne; *Przeskoki*: odboczne, odwrotne, zawrotne.

6. Koń *a) wszerz* ustawiony (z łękami, gładki): z rozpędu, z miejsca, z podporu; *Woltyże okroczne:* z podporu przodem, z podporu tyłem a to: zamachy, przemachy, wsiady, wsiady szermiercze, wsiady wolne, półkola, koła, przeskoki. Kombinacye z dwóch i trzech elementów; *Woltyże zawrotne:* wyskoki, wsiady, nożyce, odmachy, przeskoki; *Woltyże odboczne* z podporu przodem, z podporu tyłem i zamachy, przemachy, wyskoki, wsiady, odmachy, nożyce, półkola, przeskoki. *Woltyże odboczne okrakiem; Woltyże odwrotne:* zamachy, przemachy, wsiady, wsiady szermiercze, nożyce, wyskoki, półkola i koła jednonóż, przeskoki; Kombinacye z woltyżów okrocznych i odbocznych, okrocznych i odwrotnych; *Woltyże kuczne* z podporu przodem, z podporu tyłem: zamachy, przemachy, wyskoki podporem oburącz, jednorącz i wolne; półkola jednonóż i obunóż, nożyce, przeskoki; *Woltyże rozkroczne:* zamach, wyskok, wsiad, przeskok: z podporu przodem; *b) wzdłuż* ustawiony bez łęków: *Woltyże rozkroczne:* zamachy, wsiady, wsiady wolne, wsiady tyłem, przeskoki przodem; *Woltyże okroczne* z boku konia: zamachy, wsiady; *Woltyże kuczne i chyłkiem:* wyskoki i przeskoki; *Woltyże odwrotne szermiercze:* zamach, wsiad, wyskok, przeskok.

7. Stół — z rozpędu z mostka sprężystego: *a) wszerz* ustawiony: *Woltyże zawrotne:* wyskoki do podporu leżąc przodem, do klęczki, do postawy na stole, odmachy, przeskoki; *Woltyże odboczne:* wyskoki do podporu leżąc bokiem, do klęczki, do postawy na stole, wsiady, odmachy, przeskoki; *Woltyże odwrotne*: wyskoki do podporu leżąc tyłem, do postawy na stole, wsiady, przeskoki; *Woltyże kuczne:* wyskoki podporem i wolne wsiady, przeskoki; *b) wzdłuż* ustawiony: *Woltyże kuczne:* wyskoki podporem i wolne, wsiady, przeskoki; *Woltyże przewrotne:* skoki do podporu leżąc przodem, przewroty z oporem na łopatkach, na stole i ze stołu.

8. Drabina pozioma: z rozpędu. wysoka, po pierś ćwiczących się: skoki do podporu, wsiady okroczne, wsiady i przeskoki odboczne, wsiady i przeskoki odwrotne.

9. Drążek (Łata) po pierś z rozpędu: *Woltyże okroczne:* zamach, wsiad koło; *Woltyże zawrotne:* przeskok; *Woltyże odbo-*

czne: wsiad. przeskok; *Woltyże odwrotne:* wsiady jednonóż, koła jednonóż przeskok; *Woltyże kuczne:* wyskok, wsiad, przeskok; *Woltyże rozkroczne:* wyskok, przeskok.

10. Poręcze z rozpędu: *a) w środku poręczy:* Woltyże odwrotne; Woltyże zawrotne bezpośrednio; *b) z boku poręczy:* Skoki do podporu; *Woltyże okroczne:* wsiady; *Woltyże zawrotne:* wyskok do podporu leżąc przodem, wsiady, przeskoki ponad jedną ponad obie poręcze; *Woltyże odboczne:* wsiady, przeskoki; *Woltyże odwrotne:* wsiady przeskoki.

11. Skoki towarzyskie bez i z pomocą współćwiczących.

12. Gry. *Wolne:* Trzeciak, Dzień i noc, Łańcuch wilków, Polowanie, Rabuś, Pościg, Pogoń też ze sztandarem; *Przyborami:* Dyabełek, Palant, Ronders, Palestra, Odrzucanka, Pięstówka, Odbijanka, Piłka nożna, Piłka uszata, Podrywka.

Ćwiczenia tułowia i równowagi, jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia mięśni tylnych tułowia.

Tu należą:

1. Skłony tułowia wstecz: w postawie, klęczce, siadzie, leżeniu;
2. podpory tyłem: leżąc, postawne, zwieszone;
3. ruchy nóg wstecz: w postawie, podporze: leżąc, postawnym, zwieszonym, — leżeniu, leżeniu podpornem — zwieszeniu;
4. postawy zwieszone tyłem, łukiem.

1. Skłony tułowia wstecz.

a) Skłon tułowia wstecz w postawie! F. 24.



24

1. w postawie zasadnej,
2. „ spojonej,
3. „ wykrocznej,
4. „ rozkrocznej,
5. „ wypadnej,
6. „ skrzyżnej.

Stopniowanie:

a) ręce na biodra,
b) ram. skurcz,

Sposoby:

a) kilka skłonów po sobie,
b) w skłonie wytrzymaj,

c) ręce na kark,
d) ram. w bok,
e) ram. w górę.

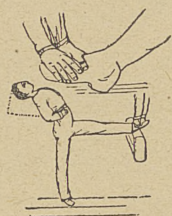
c) w skłonie wytrzymaj — ramionami wykonaj ruchy: skurcze i rzuty — rozkłady — wywijanla — krążenia.

b) Skłon tułowia wstecz w klęczce:

1. w klęczce jednonóż lewą (pr.),
2. „ obunóż,
3. „ obunóż rozkroczniej,
4. „ obunóż wykrocznej.

Stopniowania i soby, jak wyżej.

c) Skłon tułowia w postawie jednonóż ustalonej. F. 82., 83.



87



88

(Jedna noga na ziemı, druga wprzód (w tył) na ławce, szczeblu dr. — grzbiecie lub kolanie współćwiczącego).

Stopniowanie i sposoby — jak poprzednio.

d) Skłon tułowia wstecz w siadzie:

Skłony wstecz w siadzie wykonywać należy zawsze o krzyżach wygiętych w łuk.

Rozróżniamy:

a) wielki (cały) skłon — aż do leżenia,

b) mały (pół) skłon — do kąta 45⁰,

1. Skłon w siadzie na ziemi (nogi wyprostowane, przytrzymuje współćwiczący — lub zaczepiamy je o szczebel),

2. Skłon w siadzie na grzbiecie współćwiczącego (pobok, poprzek czyli w rozkroku), stopy zaczepiący o uda współćw. lub przytrzymuje je trzeci.

3. Skłon w siadzie na ławce (kładce, łacie, drążku), pobok — poprzek czyli w rozkroku, stopy zaczepiamy o ławkę lub podtrzymuje je trzeci.

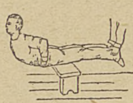
Stopniowanie i sposoby — jak wyżej.

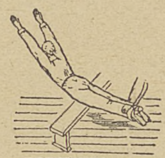
c) Skłon tułowia wstecz w leżeniu przodem. F. 69., 70.

1. Na ziemi, w leżeniu na piersiach — nogi wyprostowane, stopy zaczepione o szczebel lub przytrzymane przez współćw.,

2. Na grzbiecie współćwiczącego, stopy ustalone,
3. Na ławce, stopy ustalone, (leżeć należy na udach tak, iżby części rodne nie uciskać).

Sposoby i stopniowania — jak porzednio.


69


70

2. Podpory tyłem.

a) Podpory leżąc ręce i nogi na tym samym poziomie — grzbiet zwrócony do podstawy:

1. na obu piętach i obu rękach,
2. „ „ „ i przedramionach,
3. na jednej pięcie i obu rękach,
4. „ „ „ i przedramionach.

Sposoby: 1. kilka razy po sobie z siadu na ziemi,
2. w podporze wytrzymaj,
3. zmiany podporu na rękach do podporu na przedramionach i naodrót,
4. pochody w podporze na rękach w bok (wprzód, wstecz).

b) Podpory postawne (na ławce lub między 2 ławkami), nogi niżej (na ziemi), ręce wyżej (na ławce):

1. podpór na obu piętach i obu rękach,
2. „ „ „ „ i przedramionach,
3. „ „ jednej pięcie i obu rękach,
4. „ „ „ „ i przedramionach.

Sposoby — jak wyżej.

c) Podpory zwieszone — nogi wyżej (na ławce lub szczeblu drab.) — ręce niżej (na ziemi):

1. podp. na obu piętach i obu rękach,
2. „ „ „ „ i przedramionach,
3. „ „ jednej pięcie i obu rękach,
4. „ „ „ „ i przedramionach.

Sposoby — jak wyżej.

3. Ruchy nóg wstecz.

a) W postawie zasadnej, rozkrocznej, wykrocznej (ręce na biodra):

1. Podnoszenie nogi wstecz,

2. wytrzymanie nogi wstecz,
3. „ „ „ — uginanie podudzia wstecz.

b) W leżeniu przodem na ziemi ramiona wprzód (w bok) — lub leżeniu przodem podpornem na ławce (uda na ławce — ręce na ziemi).

1. Podnoszenie nogi wstecz,
2. wytrzymanie nogi wstecz,
3. „ „ „ — uginanie podudzia wstecz.

c) W zwieszeniu przodem na drabinie pionowej lub szwedzkiej.

1. Uginanie podudzi wstecz,
2. podnoszenie nogi (nóg) wstecz,
3. „ „ „ „ — uginanie podudzi.

4. Postawy zwieszone łukiem i tyłem na drab. szwedzkiej lub zwykłej.

a) Postawa zwieszona łukiem:

1. obunóż + oburącz,
2. jednonóż + oburącz,
3. obunóż + jednorącz,
4. jednonóż + jednorącz (różnoimiennie).

b) Postawa zwieszona tyłem:

1. obunóż + oburącz,
2. obunóż + jednoręcz,
3. jednonóż + oburącz,
4. jednonóż + jednorącz (różnoimiennie).

Sposoby: nachwyt — podchwyt — dwójchwyt — nogi zasadnie — rozkrocznie.

1. Kilka razy po sobie,
2. wytrzymaj w zwieszeniu,
3. zmiany chwytów,
4. pochód rękami w dół i w górę,
5. „ nogami w dół i w górę,
6. uginanie nóg (przysiadanie).

(Dokończ. nast.).

Kronika.

Wpływ piwa i szermierki na serce młodzieży. Dr. A. Bingel, sekundaryusz we Frankfurcie nad Menem, podaje w »M. Med. Wochenschrift« cenną rozprawkę, wykazującą na szeregu przykładach, że znaczna stosunkowo liczba studentów posiada t. zw. »piwne serce« które dotychczas można było skonstatować tylko u monachijskich parobczaków browarnianych. Ten smutny wpływ nadużycia alkoholu na młodzież szkół wyższych jest wprost przerażający. Dr. Bingel konstatuje zarazem, że tu rozchodzi się tylko o młodych i zdrowych ludzi, którzy podczas swych studyów gimnazyalnych prowadzili pod opieką rodzicielską zupełnie regularne życie, jednakże zaniedbywali z reguły ćwiczeń cielesnych.

W wyższych zakładach występują nagle nowe momenty:

1. Picie większej ilości alkoholu, zwłaszcza piwa.

2. Nadmiernie nużące ruchy ciała podczas ćwiczeń w jeździe konnej a szczególnie szermierki.

3. Nerwowe podniecenia, będące udziałem wspólnego towarzyskiego życia studenckiego, tudzież menzury będącej na porządku dziennym.

Następstwa takiego pożycia uwidoczniają się w formie duszności, tycia serca, przypadłości żołądkowych, najczęściej zaś jako skłonności do znużenia już przy najskromniejszem fizycznem natężeniu.

W miarę zmniejszania używania piwa objawy te również maleją — przy całkowitej abstynencyi danego osobnika zupełnie znikają.

Doświadczenia dr. Bingela wykazują wprawdzie, że u wielu osób wypijających dziennie od 3 do 4 *l* piwa nie można zauważyć zmian komórek sercowych, z drugiej strony podaje dr. B. szereg przykładów, gdzie przy menzurze studentów, nadmiernie używających piwa, powstawało nagłe obustronne zwiększenie worka sercowego, które ustępowało dopiero po ośmiu godzinach.

Z obserwacyi powyższych wysnuwa dr. Bindel, że ogólnie nadużywanie piwa w połączeniu z wysiłkiem psychicznym i cielesnym przy szermierce sprawia takie spustoszenia w szeregach młodzieży. *S. W.*

Boiska na dachu. Niejednokrotnie słyszeliśmy o dotkliwym braku boisk przy szkołach, w większych miastach. Wzgląd na młode organizmy, dla których koniecznym jest ruch, niezbędnem świeże powietrze, — bywał najczęściej usuwany argumentem olbrzymich kosztów budowy z uwagi na wysokie ceny gruntów budowlanych. Ten brzęczący argument przemawiał zwykle do przekonania opiekunów szkolnictwa — młodzież zaś dostawała małe podwórko, śmiesznie nieproporcyonalne do ilości dziatwy, która za winy niepopełnione musiała wdychiwać w siebie podczas przerw naukowych powietrze

przesycone kwasem węglowym, kurzem i różnego rodzaju bakteryami.

Ta chroniczna wada w urządzaniu budowli szkolnych była niejednokrotnie przedmiotem głębokiego zastanowienia się nad sposobem przeciwdziałającym w oczy wpadającemu brakowi boisk przy szkołach. Pod tym względem okazali się Amerykanie mistrzami. Pragnąc jak najwydatniej wykorzystać daną powierzchnię, pobudowali drapacze nieba, lub też wkopywali się głęboko w ziemię suterenami. Logicznie rzecz biorąc nie wykorzystali budowę całkowicie. Ostatnie piętro względnie strych, którego budowa jest zarówno droga jak i innych piątr nie przynosiło żadnego pożytkn zwłaszcza w gmachach szkolnych. Sale szkolne przepełnione uniemożliwiały młodzieży żywszy ruch — brak podwórza i obszernych korytarzy nie pozwalał na przewietrzenie izb i tam nad głowami znajdowała się ogromna powierzchnia, osłonięta kosztowną konstrukcyą dachową z drzewa, cegieł i żelaza, zupełnie, jak rok długi, nieużywana.

To rozumowanie naprowadziło przedsiębiorczych mieszkańców Stanów na pomysł wykorzystania całego strychu na boisko dla młodzieży. Pomysl ten szybko zrealizowano i dzisiaj w różnych przedmieściach Nowego Yorku znajdują się szkołp, posiadające na strychu obszerną halę, gdzie młodzież szkolna znajduje wyśmienitą rozrywkę w czasie przerw i godzin gimnastyki. Cała hala okryta jest żalazną oszkloną konstrukcyą dachową. Podłoga wyłożona jest 2 cm pokrywą asfaltu. Latwość wentylacyi umożliwia dostęp świeżego powietrza, podczas gdy podwórka szkolne, otoczone zewsząd piętrowemi ścianami, na kształt głębokich szybów ustawicznie wchłaniały w swoje głębie proch i sadzę z sąsiednich kominów. Hala dachowa oddaje obecnie w Ameryce ogromne usługi — jest ona boiskiem do gimnastyki, miejscem rozrywkowem w czasie przerw, salą koncertową i teatralną, obserwatoryum astronomicznem, w lecie służy nadto do doświadczeń botanicznych, w zimie jest torem ślizgawkowym.

Kilkuletnie doświadczenia wykazały wszystkie przymioty dachowych boisk, które najprawdopodobniej znajdą licznych naśladowców w miastach, gdzie drożyzna gruntów uniemożliwia dotychczas na hygieniczne urządzenia gmachów szkolnych.

S. W.